

# WHAT YOU CAN DO TO PROTECT YOURSELF AND OTHERS FROM BUSHFIRE SMOKE

คุณทำอะไรได้บ้างเพื่อปกป้องตนเองและผู้อื่นจากควันไฟป่า

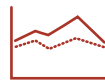
## MONITOR LOCAL CONDITIONS

### เฝ้าระวังสภาพการณ์ในพื้นที่

ระดับควันไฟป่าเปลี่ยนแปลงได้ชั่วข้ามชั่วโมง ข้ามวัน และเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว การเฝ้าระวังสภาพการณ์ในพื้นที่ของคุณจะช่วยให้คุณได้รับควันน้อยที่สุด



ติดตามข่าวและคำแนะนำเกี่ยวกับไฟป่าใกล้พื้นที่ของคุณ (เช่น ใช้แอป NSW 'Fires Near Me' และติดตามสถานีวิทยุ/โทรทัศน์ในพื้นที่)



ติดตามดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI) และระดับค่า PM2.5 ในพื้นที่ของคุณ เราประเมินคุณภาพอากาศได้หลายวิธี เกณฑ์ค่า PM2.5 (ค่าอนุภาคฝุ่น) เป็นการวัดค่ามาตรฐานที่มีความน่าเชื่อถือที่ใช้วัดควันไฟป่า และเป็นพื้นฐานของ AQI สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดดู AQL levels

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าแผนหนีไฟของคุณนั้นทันเหตุการณ์ โดยเฉพาะถ้าคุณอยู่ในพื้นที่ที่มีแนวโน้มเกิดไฟป่า (ตรวจสอบพื้นที่ของคุณที่นี่) แผนหนีไฟจะช่วยปกป้องครอบครัวของคุณ

### PM2.5



ฝุ่นละออยขนาดเล็กจนมองไม่เห็นนี้ถูกดูดซึมลึกเข้าไปในระบบทางเดินหายใจ และส่งผลต่อสุขภาพของเรา



ติดตามค่าเตือนเรื่องสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับควันไฟในพื้นที่ของคุณ

### PM10



ฝุ่นขนาดเล็กบ้างใหญ่บ้างที่มองเห็นได้ ควันไฟหรือหมอกทำให้เกิดการระคายเคืองตาจมูกและลำคอ

เชื่อกันว่าคุณ เมื่อได้กลิ่นและมองเห็นควันหรือมีอาการเคืองตา น้ำมูกไหล ระคายคอ หรือไอ แสดงว่าระดับการรับควันนั้นค่อนข้างสูงแล้ว จึงควรอยู่ในอาคาร เมื่อท้องฟ้าปลอดโปร่งและอากาศสดชื่น ก็เป็นเวลาที่เหมาะสมกับการอยู่กลางแจ้งและทำกิจกรรมประจำวันของคุณ



คุณภาพอากาศอาจเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็วตามความเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ การทราบค่าคุณภาพอากาศในขณะนั้น (อัปเดตทุกชั่วโมง) และค่าพยากรณ์ควันไฟล่วงหน้า 24 ชั่วโมงในพื้นที่ที่มีข้อมูล จะช่วยให้คุณวางแผนกิจกรรมประจำวันได้โดยที่คุณจะได้รับควันน้อยที่สุด คุณสามารถตรวจสอบระดับควัน (ค่า PM2.5) บริเวณใกล้คุณได้ที่นี่ (ใน ACT, NSW, VIC, SA, QLD, WA, NT, TAS) หรือใช้แอป 'AirRater'